

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BINA NUSANTARA YANG SEDANG MENERJAKAN SKRIPSI PADA SEMESTER GENAP 2011/2012

Melisa – 1200971175

ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rentan mengalami stres. Stres tersebut berdampak pada aspek fisik dan aspek psikologis, seperti hilangnya nafsu makan, cemas yang berlebihan, suka melanggar norma, dan lain-lain. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi proses pengerjaan skripsi mahasiswa yang mengakibatkan tubuh mereka mengaktifkan respon untuk melawan dan menghindar, yang membuat mahasiswa mengeluarkan banyak energi yang menyebabkan kelelahan, baik secara mental maupun fisik. Hal ini dapat menimbulkan stres yang membuat mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi akademik yang muncul pada mahasiswa berupa penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan prokrastinasi akademik. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa Universitas Bina Nusantara yang sedang mengambil mata kuliah skripsi dan aktif dalam perkuliahan / tidak cuti sebanyak 200 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan dua buah alat ukur yaitu tingkat stres yang berjumlah 53 item ($r=0,921$) dan prokrastinasi akademik yang berjumlah 19 item ($r=0,834$) yang disusun sendiri oleh peneliti dalam bentuk skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan prokrastinasi akademik yaitu sebesar 0,763 yang dimana $p = 0.0000$ ($p < 0.05$). Kondisi tersebut menunjukkan jika variabel tingkat stres tinggi maka variabel prokrastinasi akademis akan semakin tinggi

Kata kunci:

Tingkat stres, prokrastinasi akademik, mahasiswa, skripsi